

# ¿Debería usted utilizar un medicamento opioide recetado para el alivio del dolor a corto plazo?

## Manejando el dolor

Es normal que tenga dolor mientras se recupera de una cirugía, enfermedad o accidente. Recibirá un plan para manejar el dolor. Usted y su proveedor de atención médica hablarán sobre sus opciones. Algunos de estos tratamientos son útiles para algunas situaciones pero no para otras.

- **Manténgase activo / a.** Haga todas las actividades habituales que pueda. Moverse lo / la ayudará a prevenir coágulos de sangre o estreñimiento (incapacidad de evacuar regularmente).
- **Utilice el autocuidado.** El ejercicio ligero como los estiramientos suaves o el caminar, redirigir su atención, el descanso, el calor o el hielo, o la meditación podrían ayudar a disminuir el dolor.
- **Pruebe otras opciones.** Su proveedor de atención médica lo / la ayudará a decidir si los tratamientos de fisioterapia, quiropráctica o acupuntura son adecuados para usted.
- **Pregúntele a su proveedor de atención médica si los analgésicos de venta libre o por receta son adecuados para usted..**

## Mis valores y preferencias

- Tengo que estar alerta. Puedo manejar un poco de dolor.
- No quiero los efectos secundarios que los medicamentos opioides pueden provocar.
- Quiero un control rápido del dolor. Tendré cuidado con los efectos secundarios.

## Qué preguntarle a su proveedor de atención médica

1. ¿Es un medicamento opioide la mejor opción para mí?
2. ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
3. ¿Cómo puedo disminuir los posibles efectos secundarios ?
4. ¿El medicamento opioide afectará otros medicamentos que estoy tomando o interferirá con otros problemas de salud?
5. ¿Qué hago cuando se me termine la receta?
6. ¿Tendré que hacer un plan de disminución gradual para deshabituarme del medicamento opioide?
7. ¿Qué debo hacer con las pastillas sobrantes?



**Hasta 1 de cada 4 personas que reciben medicamentos opioides recetados para dolor a largo plazo (crónico) luchan con la adicción.**

## Los medicamentos opioides

Junto con el resto de su plan, los medicamentos opioides podrían ayudarlo a mantenerse activo. Los opioides pueden ser tomados oralmente como una capsula, tableta, o líquido. La mayoría de las recetas son por no más de 3 a 5 días de manera que los efectos secundarios son menos probables.

**Es importante que se tome su medicamento según las indicaciones.** Los medicamentos opioides tienen efectos secundarios graves que pueden limitar sus actividades y provocar nuevos problemas de salud. (Ver el otro lado.)

Los medicamentos opioides son adictivos. Es por eso que el plan que está haciendo con su proveedor de atención médica es tan importante. Nunca tome más píldoras de las que se le recetaron o por un mayor periodo de tiempo de lo indicado. Nunca comparta su medicamento con otra persona.

Hay muchos tipos de medicamentos opioides, como la morfina, la codeína, la oxicodona (OxyContin® y Percocet®), la hidrocodona (Norco® y Vicodin®) y la hidromorfona (Dilaudid®).

Es importante hablar con su proveedor de atención médica acerca de qué otros medicamentos, alcohol y drogas recreativas usted toma. Juntos, usted y su proveedor de atención médica decidirán si los medicamentos opioides son adecuados para usted.

### Los riesgos posibles y los efectos secundarios

#### La adicción

- Los medicamentos opioides son muy adictivos cuando se usan por periodos de tiempo más largos.
- Cualquiera puede volverse adicto.
- Más de 2 millones de estadounidenses abusan de los medicamentos opiáceos.<sup>1</sup>
- 2 millones de estadounidenses abusaron de los medicamentos opiáceos recetados por primera vez en el 2017.<sup>2</sup>
- Aproximadamente 1 de cada 10 personas que abusan de los medicamentos opiáceos recetados se vuelven adictos a los medicamentos opiáceos.<sup>2</sup>

1. El Instituto nacional sobre el abuso de drogas  
2. El centro de adicciones

#### La sobredosis o la muerte

- Los medicamentos opioides pueden provocar la sobredosis o la muerte.
  - En promedio, 130 estadounidenses se mueren a diario por una sobredosis de medicamentos opiáceos.<sup>1</sup>
  - Casi un 70% de más de 70,200 muertes por sobredosis de drogas en el 2017 estuvieron relacionadas con un medicamento opiáceo.<sup>1</sup>
- Usted puede estar expuesto a un riesgo más alto de sobredosis o muerte si padece de apnea del sueño, bebe alcohol, o toma una medicina benzodiacepínica (sedante).

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## Los riesgos posibles y los efectos secundarios

<p><b>La tolerancia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mientras más tiempo tome los medicamentos opioides, más se acostumbra su cuerpo a ellos. Con el tiempo, tendrá que tomar una mayor cantidad para obtener el mismo alivio del dolor. Esto puede provocar síntomas de abstinencia (efecto secundario) cuando usted deja de tomarlas.</li> </ul>	<p><b>Sentirse mareado/ a o somnoliento/ a</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estos efectos secundarios podrían hacer que algunos de sus actividades regulares no sean seguras.</li> <li>■ No maneje, trabaje, tome decisiones importantes o utilice maquinaria sin hablar con su proveedor de atención médica o con un / a miembro de su equipo de atención médica.</li> </ul>
<p><b>Malestar estomacal o vómitos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los medicamentos opioides demoran la forma en que su cuerpo digiere los alimentos. Esto puede provocar el malestar estomacal (las náuseas) o los vómitos.</li> <li>■ Para prevenir este efecto secundario, coma comidas más pequeñas y más a menudo y manténgase activo / a.</li> </ul>	<p><b>Incapaz de tener movimientos intestinales regulares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los medicamentos opioides demoran la forma en que su cuerpo digiere los alimentos. Esto puede hacer que sus movimientos intestinales no sean regulares (el estreñimiento).</li> <li>■ Para prevenir este efecto secundario tiene que mantenerse activo / a, comer más alimentos ricos en fibra y beber suficiente agua. Hable con su proveedor de atención médica si necesita tomar un ablandador de heces o un laxante.</li> </ul>
<p><b>La depresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tomar un medicamento opioide durante 6 meses o más podría causar la depresión.</li> <li>■ Si padece de depresión, los medicamentos opioides la pueden empeorar.</li> </ul>	<p><b>Los riesgos a otras personas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantener los medicamentos opioides que ya no necesita puede ser riesgoso para otras personas. (Pregúntele a su farmacéutico / a cómo deshacerse de los medicamentos opioides no utilizados.)</li> <li>■ Los niños o las mascotas se los pueden tragar accidentalmente.</li> <li>■ Los adolescentes o adultos pueden tomarse los medicamentos opioides no recetados para ellos a propósito.</li> </ul>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que la “carga económica” total del abuso de medicamentos opiáceos recetados en los Estados Unidos es de \$78.5 mil millones cada año. Esto incluye el costo de la atención médica, la pérdida de la productividad, el tratamiento para las adicciones, y la intervención de la justicia criminal.